



露德聖母堂

基督徒默禱小組

植根深遠的「基督徒默禱」傳統

「基督徒默禱」誠然屬於現代人，但同時是源遠流長，由四世紀沙漠教父相傳至今的默觀傳統。因此默禱對基督徒的體驗並不是些新事物，但很多基督徒對這固有古老的祈禱傳統已感陌生。默禱是靜寂的祈禱，默禱時，我們的心神與身體達致靜止，縱然現代世界煩亂，每人都可能達致這份靜寂。在這裡，一旦我們腦海永不休止的思緒導致平靜，我們便能與基督直接接觸。

聖保祿宗徒曾撰述：「聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求才對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。」(羅 8:26) 在默禱中，我們超越文字、思想、意象，走入天主臨在以內。我們需要信德及純樸，我們並且需要成為有如稚子一般。若以今天的語言來說，當我們祈禱以前，我們首先學習成為靜止、成為專心致志，祇有這樣，我們才能進入深藏於我們心靈內、耶穌的聖神那份屬於愛情的醒覺中。因此，默禱是內在靜寂、靜止及純樸的旅程。若要走進其中的純樸境界，我們必須要持守紀律，甚至拿出勇氣。聖十字若望 (St. John of the Cross) 曾說：「天主是我靈魂的核心。」那域治的朱利安納 (Julian of Norwich) 也曾說：「天主是我的核心靜止的地帶。」默禱便是走向人自我核心的每日的朝聖之旅。

默禱經本篤會會士若望邁恩神父 (John Main OSB) (1926 - 1982) 予以發展，配合現代生活的旋律和方式，好使處世於動盪和焦慮俗世的人，能以聖神作為他們憩息的綠洲。邁恩神父於 1975 年在倫敦創立首個基督徒默禱中

心，播下默禱種子，以後團體開始萌芽成長，成為枝葉茂盛、在各地廣泛傳播的「默觀大家庭」。隨後，《普世基督徒默禱團體》"The World Community for Christian Meditation" (WCCM) 於 1991 年正式成立。目前的總負責人是文之光神父 (Laurence Freeman OSB)，他是邁恩神父的弟子，也是本篤會奧利維頓院的隱修士，繼續本篤會會士若望邁恩神父在默禱範疇三十年以來的默默耕耘。邁恩神父給我們遺下的瑰寶，就是他偉大的教誨，致力重拾及修補教會生命曾經遺失的默觀元素。

普世團體在倫敦設有國際中心和默禱退省中心，此外，在世界各地也設有默禱中心。《普世基督徒默禱團體 (香港分會)》也是全球性的靈修團體的一份子，普世團體堪稱為「沒有牆壁的隱修院」，由超過一百個國家的團體組成。這些團體的主要奠基基石是與日俱增的小型每週默禱小組，而小組成員于家庭、堂區、辦公室、醫院、監獄及大學等地舉行聚會，組成了具有各色各樣恩賜和不同傳統的「大公」(ecumenical) 基督徒團體。默禱小組依循一個簡單的形式：默禱的教導、默禱時段以及分享時段。靜默的默禱時段是聚會的焦點和主要目標。藉着默禱小組，很多人發掘在他們生命中、基督的臨在的更深層的體會以及能夠辨認在他們以內默觀的種子。

『純樸之徑』 ~ 摘錄自文之光神父著作 ~

天主是一切生命的根源，祂召叫、創造萬有，因為祂全神貫注在其內，天主出於愛而創造萬物。你、我、以及所有的人，是因為天主的愛而存有，天主以神聖而專一的愛情目光凝視我們，保存我們。



普世基督徒默禱團體 (香港分會)

網址: wccm.org/ wccm.hk

「划到深處」

你渴求划到深處與主結合嗎？

你想深化你的祈禱生活嗎？

你想更認識源於沙漠教父的默禱靈修嗎？

天主的神從死亡中復活了耶穌
祂已來到傾注在我們心中

露德聖母堂「基督徒默禱」

- 地點：余振強紀念第二中學地下「青年閣」
- 日期：逢星期三
- 時間：晚上8:00 - 9:00
- 內容：默禱、聖經誦讀、靈修分享

請前來一起祈禱，為人類的生命奧妙感恩！

這一切就是基督徒默禱中持守靜默的至奧妙意義。我們的存有既從天主神聖的專注而來，我們也就集中精神在天主神聖的專注中。要做到這點，我們要與極專注的基督在愛內合而為一。當我們的心意與基督的心意結合，我們的專注成為他的專注。驟然間，我們專注於天主。「你們全心全意全力愛上主，你們的天主。」

現在就開始默禱

若只是曾經聽說或閱讀過有關默禱的書，或眨眨雙目，然後又忙亂做自己的事，根本是徒勞無功、浪費時間。現在就開始默禱。花幾分鐘讓自己坐得舒服自在，轉轉頭、動動脖子與肩膀以鬆弛壓力。兩腳著地，如能脫鞋子則更可以感覺放鬆，也可以提醒自己在默禱時，不任意走動，留意一下自己的身體狀況。默禱不是心智的訓練，而是全人的祈禱，這是最天人合一，最整合的祈禱，這是純樸的祈禱。

默禱的本質是接受存有的恩賜，但並不佔有

不思考，讓身心整合的好辦法就是暫時留意呼吸，專注在你的呼吸。吸氣時要放下所有意念、心事和情緒。當你吸氣時，是接受生命之恩賜；當你呼氣時，你是在歸還那恩賜。默禱使我們不會將恩賜變成私人擁有物。

還要留意默禱時所處的空間，如果你獨自做默禱，事實上你並不孤單。若你與他人一起做默禱，相對地你是在共融中獨處。我們共同分享存有。無論是獨自一人或是團體默禱，盡可能安然靜坐，溫和地讓身心放鬆與平靜，雙手放在膝蓋上或腿上，不可彎腰或聳肩，臉部、額頭、下顎的肌肉都要放鬆。

不斷溫和地回復、忠實地唸短誦，傾聽短誦，專心一致於短誦，忠實地重複誦唸短誦。

以心思默唸短誦，不要與雜念鬥爭，就讓它放下吧！我建議唸 'Ma-ra-na-tha'，Ma-ra-na-tha 默禱二十至三十分鐘，也可以用計時器或類似的工具。可在默禱之後唸一段聖經，然後，對你內心的聖神致敬，起立，再度回到你充滿驚奇神奧的生活。

耶穌說：「我將我的平安賜給你們，我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺。」(若 14:27；15:11)

如何默禱

首先坐下，身體挺直勿動，輕輕地合上雙眼，態度輕鬆自在，但是保持清醒。在心中默唸一個字，建議你默唸："MA-RA-NA-THA"。「重複地默唸」這以四個音節組成的短誦，每個音節有同樣的韻律節奏。默唸這個字時，用心聆聽，溫和及持續地。不要思考或想像任何事。在默禱時，如果有任何思緒或意念，都是分心。一旦分心，立即回復默唸：「Ma-ra-na-tha」，每天早上與晚上默禱約二十至三十分鐘。

~ 歡迎您到訪網頁或聯絡我們 ~

The World Community for Christian
Meditation International Centre (WCCM)

Address: St. Mark's Myddleton Square
London EC1R 1XX UK

Tel: +44-207278-2070

Fax: +44-207713-6346

E-mail: mail@wccm.org

International website: www.wccm.org

普世基督徒默禱團體 (香港分會) (WCCM(HK))

地址：香港赤柱村道 44 號瑪利諾神父會院

查詢電話：852-25116021

傳真：852-25116026

電郵：wccm.hongkong@gmail.com

國際網頁：www.wccm.org

本地網頁：www.wccm.hk

本會神師

聖高隆龐傳教會陳發義神父 (Fr Tommy Murphy SSC)

聖高隆龐傳教會元夏林神父 (Fr Sean Dwan SSC)

香港分會聯絡員

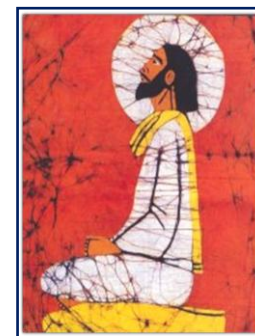
李錦如 (Lina Lee)

露德聖母堂小組聯絡員

袁潔菁 (Christina Yuen)

林恆行 (Frankie Lam)

電郵：missyuen03@yahoo.com.hk



露德聖母堂基督徒默禱小組歡迎您!